

**ИКБ им. Куваевых**  
**Детская поликлиника № 8**  
**Отделение медицинской реабилитации**

С момента рождения — и это очевидный факт — процессы мочеиспускания и дефекации ребенком не контролируются. Т. е. эти процессы подчиняются безусловным рефлексам — действиям, не требующим участия коры головного мозга. Элементарная задача приучения к горшку, в переводе на умную терминологию, состоит в том, чтобы данный от природы безусловный рефлекс сделать условным — подчинить его воле конкретного юного индивидуума.

Успешность переучивания определяется тремя факторами:

- 1) состоянием (развитием) органов, принимающих непосредственное участие в процессах мочеиспускания и дефекации: мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, прямой кишки, мышц брюшного пресса, сфинктеров1 прямой кишки и мочевого пузыря;
- 2) состоянием (развитием) нервной системы, прежде всего, коры головного мозга;
- 3) интенсивностью внешних воздействий или, проще говоря, педагогической активностью родственников.

Три перечисленных составляющих тесно взаимосвязаны, но уже на этом этапе можно сделать очень существенные выводы, которые, впрочем, вполне очевидны:

Чем раньше вы начнете процесс приучения к горшку, тем больших усилий это от вас потребует.

Приучение к горшку тем успешнее, безболезненнее и проще, чем выше уровень физиологического развития ребенка.

Практический опыт подтверждает вышесказанное: дорога к горшку полна слез, детских воплей, труда и разочарований, но только тогда, когда вы отправились в путь слишком рано.

Очень многим терпеливым и активным родителям удается добиться прекрасных результатов уже на первом году жизни. Сплошь и рядом произносятся гордые заявления о том, что ребенок в 10, 9, 8, даже в 7 месяцев опорожняет мочевой пузырь по команде «пи-пи», а ходит по-большому исключительно после «а-а». И в этом нет совершенно ничего удивительного. Многократным пи-пиканьем и а-аканьем несложно добиться возникновения условного рефлекса, только рефлекс этот не совсем то, что нам требуется.

Почему? Да потому, что это связь между процессом опорожнения мочевого пузыря и звуком «пи-пи». И если этот звук произносится часто и подолгу, и если все равно не отцепятся, пока не помочишься, так связь эта установится рано или поздно.

Но цепочка должна быть другой: не «пи-пи» — наполнение пузыря — мочеиспускание, а наполнение пузыря — горшок — мочеиспускание. Т. е. побудительным мотивом к горшку должен стать физиологический процесс (наполнение пузыря), а не звуковой раздражитель («пи-пи»).

Расплата за ранние успехи приходит на втором году жизни. Якобы способный и развитый ребенок, с девяти месяцев сидящий на горшке, вдруг, по каким-то «непонятым» соображениям, перестает это делать и активно воюет за свою свободу с

озабоченными родственниками. А соображения очень даже понятные — наступает время формирования того самого нормального, естественного контроля над выделениями, о котором мы уже говорили. Мочевой пузырь пустой, а они тут лезут со своими «пи-пи»...

Каких бы «поразительных успехов» вы не добились, до 1,5 лет успехи эти будут временными, а эпизоды промашек — частыми. И к этому надобно относиться весьма философски. Нет совсем ничего плохого в том, что вам удастся сэкономить энное количество подгузников и познакомить ребенка с такой интересной штукой, как горшок. Но знакомство это, по крайней мере, с точки зрения медицинской науки, будет поверхностным, а выработанные навыки — нестойкими.

Впрочем, сроки формирования рефлексов индивидуальны, осознанное общение с горшком может иметь место и в годовалом возрасте, но ситуация, когда до трех лет «ну ничего не получается» — тоже совсем не редкость.

В этом-то и кроется серьезная проблема. Озабоченные тем, что не получается, родители пытаются активно влиять на процесс. Возможные воздействия непременно включают в себя элементы насилия — заставить сесть, не дать встать, наказать за лужу в коридоре. Следствие — истерики, антипатия ребенка к процессу в целом, к горшку и родственникам — в частности.

Отсюда важное правило: если не получается — подождите. Закройте тему на один-два месяца, вернитесь к привычным для всей семьи подгузникам, не тревожьте понапрасну свою и детскую психику.

Существуют установленные специалистами физиологические нормы.

1. Естественный переход к контролю над выделениями начинается после года и активно «дозревает» в течение второго года жизни.

2. Средний возраст выработки более или менее устойчивых «горшечных» навыков колеблется в интервале от 22-х до 30-ти месяцев.

3. Стойкие условные рефлексы формируются к трехлетнему возрасту.

Все вышеизложенное — теория, предшествующая последующим практическим рекомендациям. Но перед тем как перейти к конкретным советам, хочется еще раз подчеркнуть: попытки приучения к горшку ребенка в возрасте до года могут привести лишь к экономии подгузников (что немаловажно), но никакого отношения к формированию осознанного контроля над выделительными функциями эти попытки не имеют.

Таким образом, рекомендуемое время приучения ребенка к горшку колеблется в достаточно широком возрастном интервале — от одного года до трех лет.

Для того чтобы процесс прошел максимально гладко, следует знать некоторые признаки, указывающие на психическую и физиологическую готовность организма ребенка к познанию туалетной науки.

К таким признакам относятся:

- установление более или менее стабильного режима дефекации;
- способность более 1,5—2 часов сохранять подгузники в сухом состоянии;
- знание частей тела и названий предметов одежды;
- знание или понимание слов «пописал» и «покакал»;

- демонстрация отрицательных эмоций как следствие пребывания в грязных (мокрых) подгузниках;
- стремление (умение) самостоятельно раздеваться;
- стремление (умение) самостоятельно входить-выходить из туалета.

И наконец, самый достоверный признак: способность любым способом — словом, кривлянием, конкретными звуками, жестами — передать родителям слово «хочу».

Итак, все предварительные условия присутствуют. Желание есть. Начинаем.

1. Помимо готовности ребенка должна быть и готовность взрослых. Очевидно, что на этапе перехода от подгузника к горшку затраты времени на непосредственное общение с малышом заметно увеличиваются. Нельзя вырабатывать туалетные навыки лишь по воскресеньям или только в те дни, когда ожидается официальный визит бабушки.

2. Ребенок, как, впрочем, и всякий взрослый человек, склонен к переменам в настроении. Ранний этап туалетного обучения лучше проводить тогда, когда все члены семьи здоровы и жизнерадостны.

3. Лучшее время — лето. Легче освободиться от одежды, меньше количество предметов, подлежащих стирке в случае промашки. Да и сохнет все заметно быстрее.

4. Знакомимся с горшком. Предлагаем его ребенку тогда, когда вероятность «процесса» максимальна — после сна, после еды, когда по поведению поняли — пора.

5. В случае успеха — очень-очень хвалим. В случае неудачи — изо всех сил стараемся не огорчаться, а если огорчаемся — огорчения не показываем.

6. Фиксируем внимание не только на самом горшке, но и на действиях, непосредственно предшествующих общению с горшком и расставанию с ним: как горшок достать, как его открыть, как снять трусы, как надеть трусы, как и куда вылить содержимое из горшка, как помыть горшок, как закрыть горшок и поставить его на место. Реализация всего перечисленного с легкостью превращается в интересную игру. Замечательно, если после каждого удачно осуществленного действия родители не скупаются на похвалы — весь процесс в таком случае сопровождаются положительными эмоциями, а это, пожалуй, главное на переходном этапе.

7. Постепенно организовываем встречи с горшком не только тогда, когда пора ребенку, а тогда, когда этого требует распорядок дня. Например, в обязательном порядке усаживаемся перед сном, перед прогулкой.

8. Расставаться с подгузниками окончательно и бесповоротно не следует. Они вполне пригодятся для поездок в транспорте, ночью, на прогулке в прохладное время года, поначалу и во время дневного сна. Но всякий раз, когда проснулись сухие и быстренько уселись на горшок — обращаем внимание на то, какие мы молодцы и в подтверждение этого очевидного факта демонстрируем сухой подгузник.

9. Форма горшка, его цвет и количество «прибамбасов» (музыкального сопровождения, откручивающихся частей, нарисованных глаз и выступающих ушей) не имеют принципиального значения. Важно все-таки, чтобы горшок воспринимался не как

игрушка, а в качестве предмета совершенно определенного назначения. И в этой связи не стоит поощрять просто игры с горшком. «Вот это стул. На нем сидят» — и, по аналогии, — «это горшок, в него писают и какают». Желательно, тем не менее, чтобы горшок был сделан из экологически чистой пластмассы, был удобным — размеры соответствовали попе, не был холодным. Наличие спинки (горшок в виде кресла) совсем не мешает.

10. Не принципиально: горшок или унитаз (подразумевается наличие специального детского сиденья). Тут уж как вам удобнее. С учетом того, что, особенно на первых порах, процесс может затягиваться, горшок сподручнее, поскольку общаться в комнате приятнее, чем в тесном туалетном пространстве. Совмещать горшок с унитазом — вполне приемлемый вариант, особенно для мальчиков. Специальная табуреточка в туалете, а с нее помочиться — это ж просто удовольствие и осознанное приобщение к миру взрослых. А если еще папа найдет время показать, как это делается...

*Материал взят с сайта <https://www.baby.ru/>*